

Fitnessprogramm

Wintersemester 2020/21

Alpenverein Sektion Graz

Sackstraße 16

8010 Graz

T +43/316/82 22 66

sektion.graz@oeav.at

www.alpenverein.at/graz

Semesterkarte*: AV Mitglieder € 40,-- (Mitgliedsausweis beim Kauf vorweisen)
Nichtmitglieder: € 60,--

Für die Teilnahme ist eine Semesterkarte erforderlich – diese ist NUR in der Geschäftsstelle erhältlich – keine Refundierung möglich!

(* Semester = ca. Anfang/Mitte September bis Mitte Februar bzw. Mitte Februar bis Ende Juni/Anfang Juli bzw. Waldlaufen bis Oktober)

Die Einheiten finden jede Woche statt, ausgenommen Schulferien und Feiertage!

Aufgrund der COVID-19-Situation und der begrenzten Teilnehmeranzahl pro Trainer ist eine Anmeldung über die Geschäftsstelle notwendig!

Die Hygienemaßnahmen der einzelnen Sportstätte sind unbedingt einzuhalten!

Montag

18:00 bis 19:00 Uhr

21.09.2020 bis 11.02.2021

Unionhalle Turnsaal
Gaußgasse 3, 8010 Graz

dzt. max. 28 Teilnehmer

Leitung: Margit Hirtzy

Beweglichkeit von Kopf bis Fuß

Für alle, die Spaß an der Bewegung haben und dabei ihre Muskulatur kräftigen und ihre Beweglichkeit verbessern wollen.
Flottes, koordinatives Aufwärmen / Mobilisation, Koordination und Kräftigung der Rumpfmuskulatur stehen im Vordergrund / Dehnungsübungen, Atemübungen u. Entspannungstechniken runden die Einheit ab.

20:15 bis 21:45 Uhr

05.10.2020 bis 11.02.2021

Oeversee-Gymnasium, Turnhalle
Oeverseeegasse 28, 8020 Graz

Leitung: Mag. Peter Gollowitsch

Hallentraining – Ausgleichsgymnastik

Training mit besonderer Berücksichtigung der Wirbelsäule.

Wege ins Freie.

Mittwoch

18:00 bis 19:30 Uhr

bis 21.10.2020

Waldmeilenhaus
DSG-Waldmeile Mariatrost

Leitung: Mag. Peter Gollowitsch

Waldlaufen

Auch in den Ferien.

20:00 bis 21:00 Uhr

07.10.2020 bis 11.02.2021

Raiffeisen Sportpark Graz,
Hüttenbrennergasse 31,
8010 Graz // Saal 2

dzt. max. 20 Teilnehmer

Leitung: Ingrid Kostmann

Body Styling

Training zur Straffung der
Gesamtkörpermuskulatur
für Frauen und Männer

Anm: am 04.11.2020 entfällt die Einheit

20:15 bis 21:45 Uhr

07.10.2020 bis 11.02.2021

Oeversee-Gymnasium, Turnhalle
Oeverseeegasse 28, 8020 Graz

dzt. max. 20 Teilnehmer

Leitung: Anna Moscher

Konga®

KONGA® ist ein leicht zu verfolgender,
stimmungsaufhellender, hochintensiver Mix aus Boxen, Cardio
und Tanz

Donnerstag

19:00 bis 20:30 Uhr

01.10.2020 bis 11.02.2021

Landessportzentrum Steiermark
Jahngasse 3 // Gymnastikraum

dzt. max. 10 Teilnehmer

Leitung: Birgit Saier

Yoga

Mitzubringen ist:

Yogamatte (nicht dicker als 7mm - sonst fällt es
schwer Balance zu halten), eine **Decke** und
eventuell einen Gurt (starkes Band, alter Gürtel
größer als 1,5 m) und wer hat - einen Yogablock.
Yogablock kann vor der Trainerin auch
ausgeborgt werden.

Freitag

17:00 bis 18:30 Uhr

25.09.2019 bis 11.02.2021

Landessportzentrum Steiermark
Jahngasse 3 // Saal A1

dzt. max. 10 Teilnehmer

Leitung: Masara Dziruni
(„Mr.Move it!®“)

Funktionsgymnastik mit „Mr.Move it!®“

Training zum Ausgleich von muskulärer
Dysbalancen und zum Erhalt der Gelenks- und
Wirbelsäulenfunktion.